

市侨商联合会换届

本报讯(本报通讯员)6月3日,市侨商联合会第三次会员代表大会召开。中国侨商会副会长、省侨联副主席(兼)、省侨商会会长毛冰花,省侨商会副会长吴杰智,市委常委、市委统战部副部长赵云海出席会议。

大会选举产生了市侨商联合会第三届理事会、独立监事,田刚当选理事会会长。

过去五年,市侨商联合会锚定服务侨商发展宗旨,抓实各项重点工作,侨界聚力赋能地方发展成效突出。搭建政企、跨行业协作平台,落地涉外经贸洽谈,组团赴川渝、沙特等地招商,与多地海内外侨商组织缔结友好合作关系。

赵云海深入阳湖坪街道调度“三联四建”工作

本报讯(全媒体记者 符慧)6月4日,市委常委、市委统战部副部长赵云海深入永定区阳湖坪街道双溪社区,现场调度“三联四建”工作。

赵云海指出,要紧扣“组织队伍强、治理机制优、服务体系好、幸福家园美”工作目标,运用大统战思维,整合共建单位等各方资源和力量,抓实联建工作,办好实事,推动社区集体经济增收、居民收入稳步提升。要坚持党建引领,建强社区党支部战斗堡垒,不断增强基层党组织凝聚力和战斗力。要以

市政府召开交通问题顽瘴痼疾整治暨道路交通安全工作会议

本报讯(全媒体记者 高双志 欧安政)6月3日,市政府召开交通问题顽瘴痼疾整治暨道路交通安全工作会议。副市长、市道安委主任谭铁军出席会议。

今年以来,全市推进交通顽瘴痼疾整治,事故指标稳中有降。累计查处交通违法行为20.6万起,现场查处量同比上升10.8%,省道安办交办的22条高风险预警全部办结。隐患治理有序推进,排查出的115项风险隐患,已完成整改42项。

会议明确下一阶段整治工作重点,聚焦两站两员和重点车辆、重点路段等,常态化开展专项整治行动。严厉查处酒

我市2026年上半年行政复议与应诉工作调度会召开

本报讯(全媒体记者 陈洁)6月4日,我市2026年上半年行政复议与应诉工作调度会召开。副市长谭铁军出席会议并讲话。

会上通报了全市1至5月行政复议应诉工作情况,深挖现存问题成因,部署下半年重点任务。永定区、武陵源区、慈利县、桑植县政府分管负责人结合辖区实际交流工作情况。

谭铁军强调,各地各相关单位要提高政治站位,深学笃行习近平法治思想,落实省市工作要求,压实工作责任,靶向补

我市开启“静音模式”护航2026年高考学考中考

本报讯(全媒体记者 符慧)连日来,我市多部门出台严管举措,强化巡查管控,以“静音模式”为2026年高考、学考、中考保驾护航。

市生态环境局于5月26日发布噪声污染防治通告,明确2026年高考、学考、中考关键时段,要求考点周边工业企业全面落实降噪措施,优化生产时段,规范生产作业,确保厂界噪声达标。同时,全市生态环境系统实行24小时专人值班值守,畅通12345投诉举报渠道,接到线索第一时间现场核查、快速处置,切实保障考生合法权益。

市住建局6月3日印发通知,严控建筑工地噪声。高考、学考、中考考试期

市生态环境局与国网张家界供电公司签署协同共建协议

本报讯(本报通讯员)6月2日,市生态环境局与国网张家界供电公司签署“电力+环保”协同共建协议。

根据共建协议,双方明确定期会商、联络对接、联合调研三项工作机制,将聚焦五大合作领域深化全方位协同:一是项目审批联动提速。生态环境部门提前介入电网规划、输变电重点项目前期工作,精准开展环保政策指导;供电企业同步优化工程设计方案,压实环评落地,依法依规从源头规避项目生态破坏风险。二是环保执法联合监管。建立输变电工程全周期联合督查机制,合力管控施工水土保持、噪声防控,规范废旧蓄电池、设备废油等危险废物全流程收储转运处置,打造一批电网绿色施工工地;供电企业与环保部门加强执法支持与配合,筑牢生态环保底线。三是绿电

广大侨商主动践行社会责任,带动群众就近就业,持续开展捐资助学。多名侨界代表参政议政,相关建议提案获市级重点督办。

赵云海强调,侨商组织要牢牢坚守政治引领,深学细悟习近平总书记关于侨务工作重要论述,对标落实涉侨法律法规与政策要求,紧扣聚侨心、汇侨智、凝侨力、护侨益工作任务,持续推进规范化制度化建设,打造凝聚力强、务实担当的新时代侨商阵地。要立足侨界资源禀赋,依托海内外侨脉资源,搭建经贸对接、以侨引商合作平台,借力侨资源赋能全市招商引资与对外开放提质增效。

赵云海深入阳湖坪街道调度“三联四建”工作

本报讯(全媒体记者 符慧)6月4日,市委常委、市委统战部副部长赵云海深入永定区阳湖坪街道双溪社区,现场调度“三联四建”工作。

赵云海指出,要紧扣“组织队伍强、治理机制优、服务体系好、幸福家园美”工作目标,运用大统战思维,整合共建单位等各方资源和力量,抓实联建工作,办好实事,推动社区集体经济增收、居民收入稳步提升。要坚持党建引领,建强社区党支部战斗堡垒,不断增强基层党组织凝聚力和战斗力。要以

市政府召开交通问题顽瘴痼疾整治暨道路交通安全工作会议

本报讯(全媒体记者 高双志 欧安政)6月3日,市政府召开交通问题顽瘴痼疾整治暨道路交通安全工作会议。副市长、市道安委主任谭铁军出席会议。

今年以来,全市推进交通顽瘴痼疾整治,事故指标稳中有降。累计查处交通违法行为20.6万起,现场查处量同比上升10.8%,省道安办交办的22条高风险预警全部办结。隐患治理有序推进,排查出的115项风险隐患,已完成整改42项。

会议明确下一阶段整治工作重点,聚焦两站两员和重点车辆、重点路段等,常态化开展专项整治行动。严厉查处酒

我市2026年上半年行政复议与应诉工作调度会召开

本报讯(全媒体记者 陈洁)6月4日,我市2026年上半年行政复议与应诉工作调度会召开。副市长谭铁军出席会议并讲话。

会上通报了全市1至5月行政复议应诉工作情况,深挖现存问题成因,部署下半年重点任务。永定区、武陵源区、慈利县、桑植县政府分管负责人结合辖区实际交流工作情况。

谭铁军强调,各地各相关单位要提高政治站位,深学笃行习近平法治思想,落实省市工作要求,压实工作责任,靶向补

我市开启“静音模式”护航2026年高考学考中考

本报讯(全媒体记者 符慧)连日来,我市多部门出台严管举措,强化巡查管控,以“静音模式”为2026年高考、学考、中考保驾护航。

市生态环境局于5月26日发布噪声污染防治通告,明确2026年高考、学考、中考关键时段,要求考点周边工业企业全面落实降噪措施,优化生产时段,规范生产作业,确保厂界噪声达标。同时,全市生态环境系统实行24小时专人值班值守,畅通12345投诉举报渠道,接到线索第一时间现场核查、快速处置,切实保障考生合法权益。

市住建局6月3日印发通知,严控建筑工地噪声。高考、学考、中考考试期

市生态环境局与国网张家界供电公司签署协同共建协议

本报讯(本报通讯员)6月2日,市生态环境局与国网张家界供电公司签署“电力+环保”协同共建协议。

根据共建协议,双方明确定期会商、联络对接、联合调研三项工作机制,将聚焦五大合作领域深化全方位协同:一是项目审批联动提速。生态环境部门提前介入电网规划、输变电重点项目前期工作,精准开展环保政策指导;供电企业同步优化工程设计方案,压实环评落地,依法依规从源头规避项目生态破坏风险。二是环保执法联合监管。建立输变电工程全周期联合督查机制,合力管控施工水土保持、噪声防控,规范废旧蓄电池、设备废油等危险废物全流程收储转运处置,打造一批电网绿色施工工地;供电企业与环保部门加强执法支持与配合,筑牢生态环保底线。三是绿电

听说,这届网友都忙着“备战奥运”?

——体重管理两周年观察之三

新华社记者

在你的印象里,很多人的周末是不是这样的:睡到自然醒,点齐麻辣香锅、奶茶或啤酒,窝在沙发上美美刷手机,狠狠“回血”?

但如今,在不少城市你会发现另一番热火朝天的景象——健身房里奋力“举铁”,壁球室极速折返,泳池中翻滚浪花,Hyrox(结合跑步与功能性负重项目的耐力赛)赛上挥洒汗水……社交媒体上频频晒出的运动靓照和比赛奖牌,让“备战奥运”成为网络热词。

是什么让这届网友开始“卷”运动?这场“民间奥运”又折射出怎样的时代风尚?

运动日程排得“比霸总还满”

“这一段时间,主要是训练,把我的身体恢复到最佳状态。”原天津足球队守门员施连志1996年接受采访时的一句天津味儿、颇具喜感的话,30年后突然在互联网翻红。

这句话,成为当下不少运动爱好者身体力行的日常。

“抱歉,这周的游泳课排好了,染发得再往后推推,不然一泡颜色全没了。”周二晚7点,在上海市地铁站旁的乐刻健身房内,28岁的上海白领林怡又一次给发型师发微信推迟染发计划。

这是她本月第三次因健身训练而调整安排。她有一张精确到小时的周计划表——周一、周四下班后是雷打不动的游泳课,周二“撸铁”,周五是当下最火的Hyrox训练;周末则被攀岩、街舞填满,连拉伸康复都要专门预约时间。

林怡在都市白领群体中绝非个例。

每天晚上睡前,周迪都要盯着运动App里的三个彩色圆环——活动消耗、锻炼时长、站立小时——直到它们全部合拢,才能安心入睡,这几

乎成了一种“上瘾”的仪式感。

“你看我这训练频率,是不是有点备战奥运的意思?”周迪给记者展示她手机里的日历,几乎每个晚上都被标注了颜色,她笑着说:“当然强度差远了,但认真劲儿不输。”

小红书上,晒“合环”截图、分享训练计划、记录配速突破,正在取代打卡网红店,成为新时尚;朋友圈里,晒肌肉、晒体脂、晒奖牌,已经开始碾压吃喝玩乐、跻身社交“硬通货”。

“以前周末是躺平‘回血’,现在是‘赶场’训练。”周迪说,她身边越来越多的朋友都加入了这场“民间奥运”,有人在备战年底的马拉松,有人给自己定了“今年完成一场Hyrox”的小目标,有人把攀岩难度等级当作年度KPI。

情商智商拼到最后是“体商”

“备战奥运”虽然是一句玩笑,背后却是一场健康理念和生活方式的转变。

“很多人误以为随便动一动就能健康,其实不然。”健身私教王锐指出,“如果你只是兴之所至去剧烈运动,没有规律训练打底,没有饮食和作息配合,不仅效果大打折扣,还容易受伤。”

一个积极的现象是,这届网友“卷”的不仅是训练量,还有饮食、作息、恢复甚至心态。

“以前熬夜刷剧、外卖重油重辣,周末必须来一顿烧烤配啤酒,不然觉得对不起自己,现在完全不一样。”28岁的传媒从业者陈昊说,曾经体检报告上的箭头一年比一年多,整个人状态也不好。

转折发生在他开始认真“备战”之后。为了让自己每周五的高强度训练“不白练”,他戒掉了外卖,自己带餐,冰箱塞满了鸡胸肉、西蓝花、红薯;为了确保肌肉有足够的恢复时

间,他把熬夜的习惯硬生生掰了过来,每晚11点前准时睡觉,甚至推掉了酒局饭局,社交也做了减法。

这与沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟的观察一致。她说,以往注重健身和健康的是老年人,但现在,健身群体拓展到中青年人,“撸铁”等几乎成为都市白领生活的“标配”,而且很多人将抗阻训练与有氧训练结合,科学增肌减脂,改善体态。

如果互联网有记忆,可能会有些疑惑:三年前火爆全网的“脆皮年轻人”,是怎么突然滑过过渡到“备战奥运”的?

体育咨询专家、关键之道创始人张庆认为,两个网络热词之间存在因果关系,后者正是年轻人为了“脱脆”采取的积极自救,代表着健康生活方式的跃迁。

网友戏言:小时候装病逃跑步,长大了请假跑半马。欠的“健康债”,总是还要还的。

随着“前额叶”等概念在网上走红,越来越多人意识到,健康是1,其余为0。最新的网络梗“国家喊你存肌肉”让一位互联网“大厂”的程序员很有共鸣:“以前觉得拼的是智商和情商,现在觉得拼到最后是‘体商’,好身体已成为当代提升综合竞争力必不可少的一环。”

告别“脆皮”投资“老己”

四川成都的江理每周会去拳馆,在专业教练的指导下训练2至4次,每次一个半小时。她认为,拳击是一项理性的运动,在打拳的过程中,要注意节奏不乱、不能急眼,因此练拳不仅能健身塑形,还能磨炼意志和心性。

华东师范大学体育与健康学院副教授杨有才说,从运动心理来看,系统化的训练安排,既满足了年轻人

突破自我、自律成长的心理需求,也让他们在日见成效中收获对自身生活的掌控感和自信心。“运动是最能体现付出就有回报的。”

据他和团队的研究,体育运动已经成为降低大学生焦虑水平、提升其亲社会行为的重要场域。尤其是一些团体性运动,可通过角色分工与战术配合在认知重构、情感共鸣等层面产生积极效应。

从约摊串儿到约打网球,在“孤岛”都市人中,运动正在产生新的链接。

位于上海市黄浦区非林壁球馆的工作人员介绍,近期他们推出了“进阶畅打”“零基础新手”“女生专场”等四至六人的团课活动,颇受欢迎。不少人通过这样的课程不仅找到了适合自己的壁球“搭子”,还由壁球拓展了能玩到一起的朋友圈。

上海的骑行爱好者李明觉得,都是社交,但“运动搭子”比“饭搭子”更放松、更励志、更志同道合。

“以前和朋友约饭,一顿火锅下来热量超标还得聊天,吃完更累了。”他说,“但跟‘骑行搭子’周末约着刷完荡湖、刷太湖,一起‘找虐’,互相鼓励,建立起来的感情不是‘酒肉朋友’能比的。”

上海体育大学副教授陈国强表示,随着全民健身日益普及,以往传统运动方式也细分出攀岩等新潮项目,契合了年轻群体追求时尚个性和自我表达的需要。近期突然走红的Hyrox就是一例。

无论是国家层面提出“推动人的全面发展”,“投资于人”写入政府工作报告,还是“15分钟健身圈”建设让运动更便利,都与网友们热衷“备战奥运”相互呼应。

张庆表示,“备战奥运”热,正是包括但不限于年轻人的这届网友投资“老己”、投资未来的新选择。“爱自己,才能爱生活。”他说。(新华社上海6月5日电)

政府解难题 村民送锦旗

本报讯(饶余庆)近日,永定区尹家溪镇九家坪村一村民将一面锦旗送至镇政府,感谢镇党委、政府高效化解养殖生猪臭气熏人问题。

此前,该村民反映邻居养殖生猪数量较多导致房屋周边臭气熏人,严重影响村民日常生活。接到群众诉求后,镇政府第一时间组织工作人员深入现场核实,全面掌握实际情况,耐心倾听村民与养殖户双方诉求。

为兼顾人居环境改善与养殖户生产发展,镇干部多次牵头组织邻里双方沟通协调,摆事实、讲政策、化矛盾。工作人员一方面回应群众关切,承诺全力推进问题整改,另一方面对养殖户开展上门服务,多方对接协商,帮助筛选并推荐远离居民区的合规养殖场地,耐心引导将养殖生猪实施易地搬迁,长期困扰村民的臭气熏人问题得到彻底解决。

尹家溪镇政府相关负责人表示,今后将持续聚焦群众急难愁盼问题,常态化开展矛盾纠纷排查化解,用心用情办好民生实事,不断提升基层治理水平,以实干笃行守护民生福祉,用点滴行动践行为人民服务的初心使命。

武陵源区妇联开展普法和安全生产宣传活动

本报讯(吴思琪)6月3日,武陵源区妇联深入协合乡李家岗村开展普法和安全生产宣传活动。

活动中,工作人员深入农户家中,围绕妇女儿童权益保障、反诈防骗、禁毒等内容开展面对面普法宣讲,将专业法律条文转化为生活化、实用化知识,引导村民自觉守法、遇事找法、依法维权。针对农村群众对新型毒品辨识能力较弱等问题,工作人员重点提醒群众时刻保持警惕,自觉远离复杂场所,规避涉毒风险。

工作人员还实地走访李家岗村妈妈零工帮扶车间,督促企业负责人压紧压实安全生产主体责任,常态化排查用电用火、货物堆放等安全隐患,细化日常安全管理制度,全力保障务工妇女人身安全和车间安全生产形势稳定。

张家界敦谊小学开展主题研学活动

本报讯(屈泽清 邓紫)6月2日,张家界敦谊小学二年级600余名少先队员走进张家界世界地质公园博物馆,开展“溪畔寻奇识地貌 画廊探幽悟自然”主题研学活动。

同学们有序走进博物馆各主题展厅,在专业科普讲解员的细致讲解下,依托地质演化模型、图文科普展板、珍稀动植物标本,系统学习张家界地貌演变历程。从远古滨海沉积、地壳运动抬升,到风雨风化雕琢成峰,讲解员层层拆解石英砂岩峰林的形成过程,同时科普大鲵、猕猴等本土特色物种,全方位展示武陵源丰富

独特的地质与生物资源。同学们全程佩戴讲解耳麦,认真聆听、细致记录,积极提问,原本枯燥抽象的课本地理知识,在实景观摩与通俗科普中变得生动易懂、直观可感。

走出室内展厅,研学课堂延伸至户外山林。同学们沉浸式置身原生态自然环境中,近距离观察地质岩层纹理、触摸天然山石肌理,亲身感受大自然鬼斧神工造就的奇峰盛景,直观领略世界自然遗产的绝美风光与独特价值。

在地质科学实验室内,同学们专心创作、动手实操,亲手搭建微型峰林景观,复刻张家界独

特的山水地貌。大家在动手实践中巩固所学的地质知识,将抽象的科学理论转化为具象的手工作品,指尖造山水,实操悟科学,每一件创意满满的微型山水摆件,都见证着同学们的研学收获。

研学活动结束,带队老师表示,本土山水资源是最好的实践教材,依托张家界世界级地质资源打造行走的户外课堂,不仅有效提升了学生的科学认知、拓宽知识视野,更让孩子们近距离感受家乡山水之美、生态之美,在心底种下热爱自然、守护生态、眷恋故土的种子,厚植少年家国情怀。

考前睡不好、吃不下,专家支招助考生稳定发挥

新华社记者 黄薇

随着高考临近,医院里因考试压力而焦虑的考生增多。除了心理门诊、营养师、消化科,部分医院的高压氧治疗中心也出现了考生身影,希望缓解头昏、反应迟钝等情况。不少家长也直呼“睡不好、吃不下”。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)青少年心理专家江小英表示,备考期间有些家长过于小心翼翼,家庭处于“静音”模式。其实这种过度“关照”会加重孩子心理负担,久而久之家长也会出现失眠多梦、心慌气短、情绪易怒等亚健康问题。

承受压力的考生和家长面临的共性问题就是失眠。医学研究表明,偶尔少睡一点不会影响大脑发挥,真

正影响状态的是对“睡不着”的焦虑。

浙江中医药大学附属第二医院精神卫生科副主任医师邹莹介绍,可以尝试建立“睡眠仪式”,在实景观摩与通俗科普中变得生动易懂、直观可感。

此外,专家还提到几个缓解紧张

张焦虑的小妙招。

邹莹表示,可以把“失控感”变成“掌控感”,将注意力拉到“现在能做什么”上,是缓解紧张最有效的方法。做一份“可控清单”,写下三件现在能控制的小事,例如:今晚11点前关灯,明天早上吃一个水煮蛋,下午做10分钟深呼吸,完成一项划掉一项。

考前许多考生会对复习效果和考试结果反复焦虑。专家表示,适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力的集中程度。考生应允许自己有适度焦虑。

同时,可进行一些轻松的活动,通过听音乐或观看喜剧电影、疾步走40分钟等来缓解压力。

专家提醒,对于高压氧治疗、“开挂饮食”突击补脑等方法需谨慎。“高压氧治疗,一般是对缺血缺氧疾病的康复性治疗方式,绝大部分考生是不需要的,而且需要在完成多项检查、专业评估后使用。”江小英说。

受访专家表示,只有家长稳、孩子才能稳,越到冲刺阶段越需要家长帮助孩子一起稳饮食、稳作息、稳情绪。比如,不全程紧盯、不频繁干涉孩子的复习安排;做孩子的倾听者和后盾,而非监督者;和孩子一起减压,饭后和孩子散步聊天,睡前陪孩子做一组放松呼吸操,让孩子知道备考路上他不是孤军奋战。(新华社杭州6月4日电)